

## علائمی که نشانه بدتر شدن آسم

هستند، شامل موارد زیر است:

علائم آسم بیشتر و آزاردهنده شده باشد.

مشکل در نفس کشیدن بیشتر شده باشد.

## نکاتی که در منزل باید رعایت

### کنید:

هر ماه برای حداقل یک بار گرمایش و

فیلتر تهویه مطبوع خود را تغییر دهید.

تا حد ممکن از شومینه و اجاق چوب

استفاده نکنید.

سیگار نکشید. اگر در محلی که دیگران

سیگار می کشند، هستید آنجا را ترک کنید.

از شر آفات (مانند سوسک و موش) و

فضولات آنها خلاص شوید

## علائم آسم

احساس تنگی نفس

تنگی یا درد در قفسه سینه

مشکل در خواب به علت سرفه، خس خس سینه

و یا احساس تنگی نفس

صدای سوت یا خس خس سینه با بازدم

سرفه یا خس خس سینه است که در شرایط زیر

بدتر می شود:

ابتلا به بیماریهای ویروسی مانند سرماخوردگی و

آنفلوآنزا

ابتلا به حساسیت

قرار گرفتن در معرض دود و یا مواد شیمیایی

خاص

ورزش کردن

## مددجوی عزیز:

باسلام و آرزوی سلامتی برای شما، امیدواریم از لمظاتی که

در کنار شما بودیم رضایت کافی داشته باشید و هر چه

سرریزتر به آغوش خانواده و جامعه بازگردید. این پمفلت

آموزشی جهت افزایش اطلاعات شما از علائم و پیشگیری

از عوارض آن در اختیار شما قرار گرفته است.





شماره سند: BH-P-141

تاریخ تدوین: اردیبهشت 98

شماره ویرایش: 00

شماره بازنگری: 00

# آسم

## (آموزش به مددجو)

بیمارستان و زایشگاه بنت الهدی

کمیته آموزش به بیمار

منبع: [www.nursingconsult.com](http://www.nursingconsult.com)

آدرس: مشهد - فیابان بهار

اینستاگرام: [Zayeshgah.bentolhoda](https://www.instagram.com/Zayeshgah.bentolhoda)

Bentolhoda-hospital-maternity

خلط شما از روشن یا سفید به زرد، سبز، خاکستری یا خونی تغییر کند.

هر علامتی که ناشی از عوارض داروها باشد مانند  
بثورات جلدی، خارش، تورم یا مشکل در تنفس.

تنگی نفس در حالت استراحت.

تنگی نفس هنگام کمترین فعالیت فیزیکی

عدم توانایی در خوردن، نوشیدن یا صحبت کردن

ناشی از علائم آسم

تب یا علائم مداوم برای بیش از 2-3 روز.

اگر قارچ بر روی گیاهان مشاهده می کنید، آنها را به دور اندازید.

هر هفته کف اتاق و فرش ها را گرد گیری کنید.  
از محصولات پاک کننده بدون بو استفاده کنید.

اگر جارو و یا تمیز کردن باعث شروع آسم شما می شود، از شخص دیگری بخواهید این کارها را انجام دهد.

بهتر است کف زمین، چوب یا کاشی باشد. فرش می تواند گرد و غبار را به دام اندازد.

سعی کنید از بالش ضد حساسیت و پوشش برای تشک استفاده کنید.

سعی کنید پتو و ملافه ها را هر هفته در آب گرم بشویید و خشک نمایید.

## اگر علائم زیر در شما ایجاد شد به پزشک مراجعه کنید:

خس خس سینه، تنگی نفس، سرفه دارید.

خلط غلیظ دارید.